Rok IX

20 Grudnia 1935 r.

Opłata uiszczona ryczałtem

Nr. 24

Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Wszystkim naszym wychowankom, prenumeratorkom, czytelniczkom, współpracownikom i przyjaciołom pisma przesyła serdeczne życzenia Wesołych Świąt

Redakcja.

Najlepsze wykorzystanie okresu świątecznego dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Święta! Gwiazdka! Czy jest na świecie serce dziecinne, któreby nie zabiło żywiej na dźwięk tych słów! Rozgorączkowane oczekiwaniem przyszłych wrażeń oczy dziecka — widzą już świętego Mikołaja, obładowanego torbą z zabawkami, choinkę zapaloną, całe góry łakoci, tajemniczy nastrój w domu, gości przez salon i t. d. Dziecko jest radośnie podniecone i niespokojne, ma dużo powodów do radości, to prawda, ale zastanówmy się i zapytajmy siebie z ręką na sercu — czy my, dorośli, mamy prawo patrzeć na święta oczami dziecka, czy nie powinniśmy raczej trzeźwo zdać sobie sprawę z niebezpieczeństw, tak, — piszę świadomie zupełnie, z niebezpieczeństw — jakie grożą dziecku w nastrojonym przedświątecznie i świątecznie domu.

A więc nasaprzód okres przygotowań do świąt i małe dziecko w domu.

W mieszkaniu generalne sprzątanie, wietrzenie, przeciągi, zaciąganie podłóg, zapach terpentyny; w kuchni — gwałt, rwetes, smażenie, gotowanie i t. d. Matka biega po mieście od rana do wieczora za sprawunkami, ojciec przesiaduje do późna w biurze, zawalony przedświąteczną robotą, babcia czy ciocia w kuchni, a dziecko? Dziecko jest tu przysłowiowem piątem kołem u wozu! Nikt dla niego nie ma czasu, nie ma go kto w porę nakarmić, nie ma kto wyprowadzić na spacer. Albo więc przesiaduje w kuchni łasując co się da i ile się da, albo — włóczy się z kąta w kąt po mieszkaniu.

A teraz zmiana — nadchodzą święta — i nagle to zapomniane dziecko staje się pierwszą osobą w domu, ośrodkiem zainteresowania rodziny i gości. Rodzice pozwalają mu się najadać ile zechce, wieczorem wolno mu ze starszymi dłużej posiedzieć— bo to święta, a jeśli jeszcze umie jakiś wierszyk — albo uważają go w domu za „cudowne dziecko" — wte-

dy dumni rodzice każą mu się niezliczone ilości razy „popisywać“ przed zachwyconymi gośćmi Wreszcie mały męczennik może pójść spać, ale przedtem musi się poddać ceremonji wycałowania go „na dobranoc“ — przez wszystkich obecnych.

Taka historja powtarza się przez szereg dni pod rząd. A rezultat? Dziecko jest przemęczone nerwowo, często chore na brzuch z przejedzenia, a nierzadko na jakąś inną chorobę, nawet zakaźną, przyniesioną z miasta przez miłych gości i rodzinę.

Takie „święta“ to są święta dla rodziców, święta dla krewnych, święta dla gości, ale nie święta dla dziecka. Ja sobie takie prawdziwie dziecinne święta wyobrażam inaczej i gdzieindziej. Na wsi. Prawie każdy z nas ma na wsi jakichś krewnych albo dobrych znajomych, a jeżeli nawet nie ma — to i tak będzie mógł na własny koszt na kilka dni wyjechać. Tegoroczne lato było niezbyt ładne, skorzystajmy więc teraz z kilku świątecznych wolnych dni i wyjedźmy sobie na wieś. Ostatecznie może to być nawet jakaś miejscowość uzdrowiskowa.

A co na tem zyska dziecko? Dużo, bardzo dużo! Przedewszystkiem pobyt na świeżem powietrzu, długie spacery, ruch — odpoczynek. Płuca zatruwane w ciągu tylu mieśięcy zadymionem, wielkomiejskiem powietrzem — zaczną oddychać, wrócą zdrowe rumieńce, słońce i wiatr opalą twarzyczkę, zjawi się humor i apetyt. Zamiast siedzenia w dusznem mieszkaniu, zamiast oddychania zapachami kuchni — pobyt na świeżem powietrzu. To nasz pierwszy zysk i najważniejszy. Ale są i inne.

Najpierw więc spokój, zupełny wypoczynek nerwowy. Jakto, zapyta każda matka, odpoczynek nerwowy i dziecko? A czyż dziecko może być przemęczone nerwowo, przecież ono nie pracuje jak dorośli i t. d.? A właśnie że tak! Bądźmy pewni bowiem, że miasto nietylko wpływa źle na nerwy starszych, z jego ruchliwem, niespokojnem życiem — owszem o wiele bardziej wpływa na wrażliwe dziecko, które męczy się wrażeniami o wiele szybciej niż człowiek dorosły. A w okresie świąt—dziecko odbiera tych wrażeń o wiele za dużo w stosunku do swej wytrzymałości nerwowej.

Po tygodniu, spędzonym na wsi, razem z wypoczętymi rodzicami, którzy zamiast poświęcać się tysiącom „przyjemnych obowiązków“ — poświęcą się dziecku i odpoczynkowi, nasz mały czy nasza mała — odczują napewno błogosławione skutki takich spokojnych, wiejskich, „prawdziwych świąt“!

Dr. B. Górnicki.

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach

Na święta jedziemy na wieś!



W domu: odwiedziny, przejadanie się łakomstwo.—Na wsi, gdy pogoda dopisze można cały dzień spędzić na powietrzu



Nowe wrażenia, piękno przyrody w zimie.





Dziecka do lat 2 lepiej nie wozić!

Zabawa w śnieżki, lepienie bałwana.



Zabawa w eskimosów.



Narciarstwo, łyżwiarstwo.



Saneczkowanie.

Każda chwila spędzona przez dziecko na wsi — to grosik do skarbca jego zdrowia!

Dr. M. ZAKS.

Kolacja wigilijna dziecka.

Zbliża się Boże Narodzenie poprzedzone tradycyjnym wieczorem wigilijnym. Basia i Jurek cieszą się, myśląc o choince i o tem, że razem z rodzicami zasiądą przy wieczerzy wigilijnej.

Przygotowanie kolacji wigilijnej sprawia dużo kłopotu niejednej gospodyni, zwłaszcza, że po raz pierwszy w tym roku Jurek weźmie udział w kolacji.

Które potrawy z dań wigilijnyh można dać Jurkowi—myśli matka — żeby mu nie zaszkodziły?

Za chwilę wymienię, jakie potrawy mogą dzieci jeść.

Przedtem chciałam matkom za komunikować, że dzieci do lat 4 nie powinny zasiąść razem z dorosłymi do stołu, obiad i kolację należy im podać o zwykłej porze, łamania opłatkiem oraz znaczenia kolacji wigilijnej dzieci te jeszcze nie rozumieją

Byłam nieraz świadkiem, jak dzieci w tym wieku, siedząc razem z dorosłymi przy kolacji, kapryszą, niecierpliwią się, przeszkadzają, gdyż czekają zbyt długo na moment zapalenia choinki i rozdania podarunków. W rezultacie radość z otrzymanych prezentów jest nieduża, nacieszyć się niemi nie można, gdyż wobec pory spóźnionej trzeba iść spać.

Dzieci starsze mogą zasiadać do kolacji razem z rodzicami, przytem, jak tradycja tego wymaga, można bezkarnie pozbawić je posiłku obiadowego z tem, że kolacja odbędzie się jak najwcześniej. Oczywiście 6 letni Jurek nie może jeszcze kosztować wszyskich rodzajów potraw, ale może zjeść na pierwsze danie zupę rybną lub grzybową z kluseczkami, na drugie danie sandacza lub szczupaka ugotowanego lub smażonego, na trzecie danie kompot ze śliwek, z jabłek, a na zakończenie herbatę z ciastem.

Wszystko razem nie powinno przekraczać objętości zwykłego obiadu.

Szczupak i sandacz należą do ryb najsmaczniejszych, pożywnych małotłustych, a więc lżej strawnych; karpia w szarym sosie odradzałabym, gdyż karp należy do ryb tłustych, a więc wymaga większej pracy trawiennej ze strony żołądka i jelit. Ryba faszerowana wobec dodanych przypraw (pieprz, cebula) może wywołać duże pragnienie i z tego powodu jest niewskazana.

Również pierogi z kapustą i z grzybami jako trudnostrawne należy z menu kolacji wigilijnej dziecka wyłączyć.

Zestawiając, uważam, iż kolacje dziecka winne się składać z tylu dań, co normalny obiad: a więc zupa, jedno danie rybne, kompot, herbata z ciastkami. Po tej skromnej wprawdzie, ale wystarczająco pożywnej kolacji wigilijnej można podać kilka orzechów, cukierków i pierniczków i należy się spodziewać, że dziecku ten jadłospis nie zaszkodzi.

Podanie zbyt wielu potraw wraz z dużą ilością słodyczy grozi zaburzeniami żołądkowo-kiszkowemi.

W. Luxenburgowa.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Niemowlę a święta.

1. *Czy okres świąteczny może kryć w sobie pewne niebezpieczeństwa dla niemowlęcia?*

Tak.

2. *Przed jakiemiż to złemi skutkami świąt należy chronić niemowlę?*

Złe następstwa świąt mogą być bardzo różne; najważniejsze z nich to nieregularne i nieprawidłowe odżywianie oraz narażanie niemowląt na zakażenia.

3. *Dlaczego w tym czasie niemowlęta bywają nieregularnie odżywiane?*

Bo matka w związku ze świętami ma więcej pracy. Pozatem przeszkadzają jej w zajęciu się dzieckiem odwiedziny różnych krewnych i znajomych.

4. *Czy to są wystarczające powody do zaniedbywania regularnego odżywiania niemowlęcia?*

Są to powody błahe i nie powinny bezwzględnie być przeszkodą w regularnem odżywianiu dziecka.

5. *A na czem najczęściej polega nieprawidłowe odżywianie niemowląt w czasie świąt?*

1. Niemowlę zamiast piersi dostaje butelkę, bo matki niema w domu — poszła odwiedzić znajomych.

2. Karmiąca matka pije z okazji świąt napoje, zawierające alkohol.

3. Starszym niemowlętom daje się próbować różne ciężkostrawne potrawy świąteczne.

6. *Czy jedno lub dwurazowe nakarmienie niemowlęcia butelką zamiast piersi może się już poważnie odbić na jego stanie zdrowia?*

Tak. Może ono narazić niemowlę na zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

7. *Dlaczego karmiąca matka nie powinna pić alkoholu?*

Bo alkohol przechodzi do pokarmu i jest silną trucizną dla niemowlęcia.

8. *Czy nie można pić także napojów o mniejszej zawartości alkoholu np. wina lub piwa?*

Nie powinno się. Nawet drobne ilości alkoholu, które przedostają się do pokarmu, są dla niemowlęcia szkodliwe.

9. *Czy samo „smakowanie" potraw świątecznych może wywołać chorobę niemowlęcia?*

Tak. Narządy trawienne niemowlęcia nie są jeszcze w stanie strawić tych potraw i stąd łatwo mogą powstać zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

10. A dlaczego niemowlęta z okazji świąt są więcej narażone na zakażenia, niż w innym czasie?

W czasie świąt schodzą się różni krewni i znajomi (goście); każde z nich uważa za swój obowiązek zainteresować się dzieckiem i je obejrzeć. Zdarza się nierzadko, że wtedy niemowlę zostaje zakażone różnemi chorobami.

11. Jakie to najczęściej bywają choroby?

Najczęściej bywają to t. zw. choroby z „przeziębienia“ (katary), które dla dorosłego mogą nie przedstawiać większego znaczenia, a dla niemowlęcia stanowić poważną chorobę. Pozatem może być dziecko w ten sposób zakażone innemi chorobami, a między innemi gruźlicą.

12. Jak zabezpieczyć dziecko przed tego rodzaju zakażeniami?

Uprzejmie lecz stanowczo przeciwstawić się chęciom gości oglądania i zabawiania niemowlęcia. Najlepiej zaznaczyć, że lekarz zabronił stykać się dziecku z osobami obcemi.

Dr. P. Wójciak.

Leczenie zębów mlecznych

i higjena tychże w wieku przedszkolnym.

Zęby mleczne służą dziecku do żucia pokarmów od 2-go do 11-go roku, czyli na okres 10 lat. Mając na uwadze ten długi okres czasu, będziemy więcej dbali o utrzymanie uzębienia dziecięcego w należytym porządku. Gdy mowa o leczeniu zębów mlecznych, często się słyszy „zęby mleczne i tak same wypadają, więc poco dziecko męczyć już w pierwszych latach życia“.

Otóż sprawa przedstawia się z punktu widzenia nowoczesnej higjeny zupełnie odmiennie.

Zęby mleczne należy koniecznie leczyć od najwcześniejszych miesięcy czy lat, a składa się na to cały szereg przyczyn.

Zęby zepsute zatrzymują resztki pokarmowe, które podlegają gniciu, są przyczyną wydzielania się przykrej woni z ust dziecka, mogą powodować zaburzenia trawienne, wywołują ból u dziecka, a wreszcie mogą być przyczyną niebezpiecznych spraw ropnych w jamie ustnej, poczynając od ropni dziąsłowych, aż do zapalenia szpiku kostnego szczęki włącznie. Za tem również przemawiają i względy estetyczne. W większości przypadków rodzice każą zepsute zęby usuwać i w tem tkwi całe zło.

Ząb mleczny za wcześnie usunięty, powoduje przedwczesne wyrznięcie się zęba stałego dalszego. Wskutek

tego właściwy ząb stały, który jest pod usuniętym mlecznym, nie ma miejsca do wyrznięcia się w swoim czasie i wyrasta w bok. Rezultatem tego jest ułożenie się zębów nie w normalnym łuku, tylko w linji falistej, co za sobą pociąga zniekształcenie zgryzu i na drugiej szczęce.

Skutki — wysunięta górna lub dolna szczęka bądź też krzyżowy zgryz (połowa szczęki dolnej jest pokryta normalnie zębami górnemi, a druga połowa dolnej wystaje przed zęby górnej szczęki.)

Jakie ujemne znaczenie ma takie uzębienie, opiszę szczegółowiej później. Teraz wspomnę tylko ogólnie o niedostatecznem żuciu — stąd zaburzenia żołądkowe, o nieprawidłowem oddychaniu ustami, co powoduje zaburzenia w czynności dróg oddechowych i wreszcie o nieestetycznym wyglądzie twarzy.

Jak więc postępować, aby uchronić dziecko od tych ujemnych skutków?

1 Należy przyzwyczaić dziecko do czyszczenia zębów twardą szczotką w kierunku pionowym od dziąseł — rano i wieczorem — kredą sproszkowaną.

2. Poczynając od 2-go roku życia należy udać się do lekarza dentysty, aby obejrzał czy niema jakich wad rozwojowych zębów, ewentualnie czy niema próchnicy.

3. Gdy ząb ma małą plamę, należy taki ząb natychmiast zaplombować i nie wolno czekać aż dziecko zacznie się skarżyć na bóle.

4. Mniejszy otwór łatwiej dziecku zaplombować, natomiast duży wymaga dłuższej kuracji, co zraża dziecko do leczenia innych zębów mlecznych, a następnie i stałych.

5. Gdy ząb bardzo zepsuty, nie należy samemu decydować o ekstrakcji, ponieważ ząb z gangreną miazgi można leczyć i zachować jako zatrzymujący miejsce dla stałego zęba w szczęce, celem utrzymania uzębienia w normalnym stanie.

(Ciąg dalszy na str. 562)

Na zakończenie należy pamiętać, że dziecko od 2 1/2 do 5 1/2 — 6 lat ma wszystkie zęby mleczne, a w 6 — 7 roku wyrastają zęby stałe (I trzonowce) za ostatniemi mlecznemi trzonowemi oraz następuje zmiana przednich siekaczy mlecznych na stałe. Jest to moment bardzo ważny i należy go zapamiętać. Rodzice często biorą I ząb trzonowy słały — za mleczny i pozwalają go usuwać. Jest to błąd nie do powetowania.

Ząb I trzonowy odgrywa najważniejszą rolę w całem uzębieniu, przeto za wszelką cenę należy go ratować.

St. Grzybowski.
lek. dent.

Ze skrzynki do listów.

Lecznicze własności kąpieli i okładów gorczycznych.

Pani Barbara N. w Opocznie.

Niema chyba matki, którąby w każdem cierpieniu dziecka nie śpieszyła mu z pomocą. Przejęta chorobą dziecka młoda matka traci głowę, radaby jak najprędzej dać pomoc, ale nie wie, od czego zacząć. Do lekarza najczęściej jest dalej, bliżej jest do sąsiadek. Szuka więc tych rad i otrzymuje je w obfitości. Zaczyna więc je stosować. Dużo z tych zabiegów nie ma najmniejszego uzasadnienia, ba—są one niekiedy nawet szkodliwe, ale niektóre z tych domowych środków znajdują całkowite uzasadnienie z punktu widzenia lekarskiego i chętnie są stosowane przez lekarzy.

Panią interesują kąpiele, okłady i plastry gorczyczne, a te właśnie zabiegi są rzadko stosowane i mało znane przez szerszy ogół matek, a nierzadko są zalecane przez lekarzy i uważane są za cenne zabiegi w niektórych cierpieniach dziecięcych.

Naogół należy powiedzieć, że te zabiegi mają jakiś sens i wartość, jeżeli osiągamy przez nie pewien określony cel. Jeżeli zabieg nie osiąga zamierzonego celu, to wykonawca zrobi bezmyślny, a często karygodny gest. Zapomocą naprzykład ciętych baniek zamierzamy odciągnąć pewną ilość krwi z ustroju dziecięcego w celu ułatwienia pracy sercu bądź też odciągnięcia od ogniska zapalnego. Zapomocą jednak jednej bańki, a nawet dwóch celu tego nie osiągamy, jakże jednakże często widzi się ślady po jednej, rza dziej po dwóch ciętych bańkach.

Jeżeli chodzi o wywołanie przekrwienia na skórze, o pobudzenie akcji serca i pogłębienie oddechów, to kąpiele gorczyczne, bądź okłady z gorczycy jak najlepiej temu zamierzeniu odpowiadają. Zabiegi te łatwo może wykonać każda matka.

Kąpiel gorczyczną urządzamy w ten sposób, że do wanienki lub na-

czynia, które zastępuje wanienkę, nalewamy gorącej wody i zanurzamy w niej na kilka minut woreczek płócienny z 4 — 5 łyżkami mąki gorczycznej. W takiej wodzie kąpiemy dźiecko kilka minut, poczem zawijamy w suche prześcieradło i w kołderkę. Ponieważ wydzielająca się para podczas takiej kąpieli drażni spojówki, a jeszcze bardziej śluzówkę nosogardzieli, więc kaszlącym dzieciom takich kąpieli nie zaleca się, bo kaszel po kąpieli zwykle u tych dzieci wzmaga się.

Bardziej polecenia godne są okłady gorczyczne. Nie drażnią one prawie wcale spojówek i śluzówki nosogardzieli, dla tego też nie są przeciwwskazane u dzieci kaszlących.

Okłady gorczyczne przygotowujemy w ten sposób, że w litrze ciepłej wody rozrabiamy około dwóch łyżek mąki gorczycznej. Takie ciasto gorczyczne chodź płynne rozmazujemy na płótnie, w które następnie zawijamy dziecko, omijając głowę i twarz. Zawinięte tak dziecko w płótno z gorczycznem ciastem i w kołderkę pozostaje 5 — 10 minut. Po 5 — 10 minutach zdejmujemy ten okład i resztki gorczycy zmywamy wilgotną ścierką, a dziecko zawijamy w prześcieradło, zmoczone w ciepłej wodzie i ponadto jeszcze w kołderkę. Tak zawinięte dziecko może pozostać w spokoju 2 — 3 godziny.

Po takim okładzie gorczycznym skóra u dziecka jest czerwona jak u gotowanego raka. Mówimy wówczas, że zabieg nasz cel swój osiągnął.

W pewnych wypadkach stosujemy gotowe plastry gorczyczne, które można nabyć w aptekach i składach aptecznych. Plastry te, zwane gorczycznikami, stosujemy w przypadkach, gdy chcemy wywołać przekrwienie na pewnym odcinku skóry. Po zamoczeniu takiego plastra w zimnej wodzie przykładamy go do skóry i po kilku minutach zdejmujemy. Skóra pod takim plastrem zwykle mocno jest zaczerwieniona. Jak pani widzi gorczyca w lecznictwie domowem odgrywa pewną choć skromną rolę.

Jeżeli każda matka może wykorzystać ten czy inny zabieg gorczyczny, bo nic w tem trudnego niema, to decyzja, czy i który z tych zabiegów powinno się wykonać, musi należeć do lekarza.

Dr. St. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

Uwagi na marginesie artykułu p. Józefy Gażyńskiej p. t. „W parku jesienią. Jeszcze o wychowawczyniach".

(Dokończenie)

„Chciałam udowodnić, że o ile wychowanczyni jest sumienna i obowiązkowa — to dbając o czystość i zdrowie powierzonych sobie dzieci spełnia nie c z ą s t k ę pracy, ale ma cały dzień wypełniony ciężką, odpowiedzialną pracą, której nie można porównać z pracą żadnej z urzędniczek, zat udnionych określoną ilość godzin dziennie.

A zatem niech się nie dziwią, kochane Mamusie, gdy p. Lila w parku nie przejawia tak pożądanej ruchliwości i energji do organizowania zbiorowych zabaw dzieci. Spacer jest nietylko „dezynfekcją płuc" i zabawą dla dzieci, powinien być również wypoczynkiem dla często spracowanej dziewczyny, która chce też mieć chwilkę dla siebie, pogawędzić z koleżankami lub poprostu posiedzieć w milczeniu.

„Nabarmuszony jak sowa" Mareczek powinien być tak przez rodziców wychowany, żeby umiał się trochę sam bawić lub tak uspołeczniony, by umiał się dostosować do towarzystwa swych rówieśników. Matce zaś radziłabym wyrabianie towarzyskości w swych dzieciach przez zapraszanie małych kolegów i koleżanek do domu, zaprawianie do wspólnych zabaw, orjentowanie się, jakie typy dzieci najbardziej odpowiadają jej dziecku, czy się lepiej bawi ze starszemi, czy z młodszemi dziećmi, z chłopcami czy dziewczynkami, spokojnemi czy żywszemi z usposobienia.

To matka, a nie wychowawczyni powinna dbać o to, by dziecko na spacerze miało odpowiednie środowisko dzieci, a uskutecznić to bardzo łatwo, gdyż zawsze można się dowiedzieć od znajomych, w pobliżu jakiej ławki bawią się ich dzieci, które uważamy za towarzystwo pożądane dla naszych pociech.

Ponadto dzieci zdrowe, pogodne, wesołe mają na powietrzu, gdzie nie są skrępowane tyloma zakazami, taką niewyczerpaną fantazję i inicjatywę do zabaw, że nie trzeba ich sztucznie zabawiać „pochodami z liśćmi" i „kasztanami uwiązanemi na gumce".

Wychowawczyni na spacerze musi dbać o to, by dziecko nie oddaliło się, nie zrobiło sobie żadnej krzywdy, pozatem powinna umożliwić mu zetknięcie się ze znajomemi dziećmi

i interwenjować, o ile zabawa przybierze niepożądany obrót — pozatem powinna dziecku pozostawić swobodę."

„To odmienne twoje stanowisko jest świetne, ale przypuszczam, że artykuł ten wywoła szereg protestów. Powinnaś być bardzo rada, jeśli na łamach „Młodej Matki" rozwinie się dyskusja na temat „czego należy żądać od wychowawczyni i jak należy w stosunku do niej postępować".

Matka.

Jezuskowa choinka.

Przez bory, przez lasy, przez góry i doły
Biegli pastuszkowie w ten wieczór wesoły.
I wycięli pastuszkowie choineczkę w lesie —
— Mocno chwycił ją w garść Kuba i przed sobą niesie.

A potem im droga poszła na mokradła,
A potem im droga nad stawem wypadła.
Rybki Kubę zobaczyły, ponad wodę wyskoczyły:
—„A dokąd to z choineczką? Dokąd, Kubo miły?"

Więc Kuba przystanął i rzecze: „chcemy
Za gwiazdką tą trafić do Betlejemu.
Pokłonimy się w stajence Dzieciąteczku i Panience
I tego chojaczka ofiarujemy."

—„A cóż go niesiecie nieprzystrojony,
Tak, jako rósł w lesie, ciemno-zielony?
Tak go dawać nie przystoi! Puść nas Kubo z łaski swojej,
Niech łuska srebrzysta drzewko ustroi."

I plusk-plusk, i plusk-plusk za rybką rybka
Ze stawu na drzewko wypluska chybko:
Na gałązki poskoczyły, pyszczkami się uczepiły:
—„Uciesz-że się naszą krasą, Jezusku miły!"

Idą pastuszki z chojaczkiem dalej,
A już-ci się na nim jabłuszko pali:
Pali się czerwienią. Gałązki się mienią
I w srebro, i w złoto, w szkarłat korali.

I tak się to drzewko strojnie ustroiło,
Co krok, co skok coś na niem przybyło:
Tu się wiesza gruszka,
(Dla Pana Jezuska!),
Tu grzybki spod lasu
(„Ciesz się naszą krasą!)

Tu trznadle i kraski
(Dla Jego igraszki),
Tu małe zajączki
(„Niech nas weźmie w rączki!")
A na samym końcu gwiazdka z nieba spadła
I na wierzchołeczku choineczki siadła.

Oj cieszyło się Dzieciątko, a szczerze!
Jak przynieśli choineczkę pasterze:
Rączynami klaskało, nożynami tupało,
Radowało się każdej ofierze.

M. P.

Materjał do pogadanki świątecznej z dziećmi.

„Gwiazdka" — od wielu już dni świat dziecięcy żyje tem słówkiem, osnuwa je przędzą marzeń najbardziej tęczowych. Gwiazdka, choinka — magiczne wyrazy, które do dzisiaj w nas, dorosłych, przytłoczonych troską, szaremi kłopotami, ogłuszonych nieraz i otępionych codziennem żmudnem zmaganiem się, potrafią wyczarować chociażby słodycz pięknego wspomnienia. Wiemy my dzisiaj, ile takie wspomnienie jest warte, to też usiłujemy w miarę możności — a i ponad możność wyposażyć dzieci nasze w ten skarb. W przyszłości nieraz rozjaśni chmurne czoła wspomnienie tegorocznej gwiazdki.

Warunki, w których dzisiaj żyjemy, sprawiają, iż tradycja zanika. Nie widuje się już prawie na Wielkanoc stołów ze święconem; postnik wigilijny, składający się dawniej przynajmniej z obowiązkowych 12 (?) potraw, uległ też koniecznej redukcji. Ale choinka pozostała w całej okazałości. Pozostał ten piękny symbol świata, radości i miłości i chyba nieprędko się z nim rozstaniemy.

Gdy błyśnie gwiazdka Betlejemska — tysiąc gwiazd rozbłyśnie na ziemi — choinki! Tysiące najpiękniejszych uczuć rozgwieździ serca: miłość, miłosierdzie, radość ogromna. Do Tego, co jest samą miłością, do Tego, co jest samą dobrocią, do Tego co jest samem przebaczeniem, do Tego, co jest najcudniejszą prostotą, wiodła gwiazda Betlejemska pasterzy i królów i zwierzęta nieme. Urodziło się Dzieciątko małe na radość światu całemu. Błogosławiło światu i wypowiedziało jedyną, do dzisiaj niepojętą walkę: dobra przeciwko złu: iżby dobrocią przeciwko złu walczyć i dobrem za to z o odpłacać. Przygarnęło w drobne swe, świetliste ramionka cały świat. Przy Jego dziecinnem serduszku znaleźli miejsce i pastuszkowie biedni i prości, i królowie możni, i uczeni. I wszystko Mu było jedno, kto z jakiej ziemi pochodził. Król czarny ukląkł obok białego, pastuszkowie pomieszali się z królami, a wspaniałe dary królewskie Dzieciątko zmieszało „z wieśniaczemi ofiarami".

I na świat cały szedł ze stajenki ubogiej blask cudowny: to promieniowała Dobroć, to promieniowała miłość—z takich to promieni składa się aureola Dzieciątka. A jeszcze szedł ze stajenki blask wielkiej radości tych, co go kochali i hołd Mu przyszli złożyć.

Chcemy — my — rodzice — dostarczyć w tym dniu radosnym jak najwięcej radości dzieciom naszym. Robimy więc, co można i ponad możność, — ale niechże i one, pamiętając o radosnem święcie Miłości, zapragną do czyjejś radości przyczynić się. Niech dadzą od siebie to, co mogą tym — co nie mają nic. Jezus kochał tak bardzo dzieci — wszystkie dzieci. A biednych dzieci jest dużo, bardzo dużo... Od matek zależy podszepnąć swym dzieciom dobry uczynek — w imię Miłości.

Marja P.

Choinka.

Są domy, w których rodzice ubierają choinkę, układają pod nią upominki i dopiero wtedy wpuszczają do pokoju dzieci.

Nie uważam, by to było słuszne. Choinka powinna być stworzona dziecięcemi rączkami, powinna być poniekąd ich dziełem.

Choinką należy zająć dzieci już od pierwszych dni grudnia. Bardzo łatwemi ozdobami, nawet dla najmłodszych, są łańcuchy. Mogą być klejone tylko z kolorowych, wązkich pasków, albo robione z kawałków drobno pokrajanej słomy, nawiązywanej na nitkę na zmianę z gwiazdkami z kolorowej bibułki.

Starsze dzieci mogą trochę popracować nad kubeczkami, pajacami i ptakami tworzonemi z wydmuchanych jaj. Gdy się święta będą zbliżały, można złocić zebrane podczas lata żołędzie i orzechy włoskie. A już gdy choinka będzie kupiona, przygotować do zawieszenia jabłuszka i pierniczki. Wątpię, by w tak ciężkich czasach, jak obecnie, kupował ktoś duże drzewka. Mniejsze zaś mogą być ubrane przez same dzieci, bez pomocy starszych.

Dzieciństwo, jest to okres życia, który się najdłużej i najgłębiej pamięta. Wywiera ono wpływ na całe późniejsze życie, kładzie swe piętno na duszę człowieka. Człowiek, mający za sobą słoneczne, szczęśliwe dzieciństwo, różni się czemś nieuchwytnem od człowieka cierpiącego moralnie i fizycznie podczas swych lat dziecięcych.

Dobre, jasne życie można ofiarować swym dzieciom, nie posiadając specjalnych funduszów i dobrobytu. Chodzi jedynie o atmosferę w domu, o wystrzeganie się kłótni, krzyków, szturchańców, niesdrawiedliwości. O zrównoważony, spokojny stosunek do dziecka. O pewien, nienaruszalny ład i porządek w domu. O umiejętność wprowadzenia karności bez kar. O dostarczanie dzieciom radosnych, niekosztownych, a pamiętnych przez całe życie przyjemności. Do tych ostatnich należy właśnie wieczór wigilijny i choinka.

Jest to dzień, który stanowi jakby ośrodek całego roku kalendarzowego. Otoczony aureolą narodzenia Świętego Dzieciątka, tajemnicą pierwszej gwiazdki, owiany zapachem choinki, jabłek i świeczek, pełen niedomówień, radości, przygotowań i wzruszeń, staje się corocznem przeżyciem dziecka. I będzie takim ukochanym dniem,



niezależnie od tego, czy choinka będzie sięgała sufitu i lśniła elektrycznemi lampkami, czy będzie stała na stole jadalnym ubrana w parę papierowych łańcuszków i trochę błyszczących nici.

To samo zupełnie dotyczy wieczerzy. Zupa grzybowa lub postny barszcz, śledź siekany i kompot, a na zakończenie trochę jabłek— zupełnie zastąpi dzieciom szeregi ryb w majonezie i galarecie oraz wymyślne bakalje. Bo nie o te „ziemskie formy" chodzi w dzień wigiljny. Chodzi tu o nastrój, o rodzinne uczucie, o coś nieuchwytnego, a świętego, co się czai w ten dzień i zmusza do wzruszeń dziecinne serduszka. W niektórych domach jest bardzo ładny zwyczaj, że rano w dzień wigilji dzieci odwiedzają jakąś bardzo biedną rodzinę i zanoszą tam upominki. Jest to jakby łamanie się opłatkiem, taki podział darów.

Najlepiej zanieść parę bochenków chleba, kółko kiełbasy na pierwszy dzień świąt, śledzi parę i trochę owoców. Oczywiście, o ile znajdzie się w domu coś z ciepłego ubrania i zabawek —nie należy żałować. I nie trzeba zanosić coś bardzo starego lub zużytego.

W takim wypadku lepiej dać trochę grosza, a rupieciami nie obrażać uczuć ludzkich.

Są znowu domy, gdzie na wigilję zaprasza się corocznie parę najbiedniejszych i najbardziej osamotnionych osób z dalszej rodziny lub znajomych. Jest to też piekny zwyczaj, należy tylko pamiętać, by nie ubliżyć im w ofiarowaniu prezentów tandetnych, niegustownych albo starzyzny. Lepiej ofiarować nową malutką, niedro-

gą buteleczkę woby kolońskiej, niż stary, połatany sweter czy wyprany kołnierzyk, wskazujący odrazu na stosunek gospodarzy do zaproszonych biedaków.

Dzieci powinny przyzwyczaić się, że w tym dniu należy spełniać dobre uczynki, nie wolno się sprzeczać i nie wolno do nikogo w sercu nosić urazy. Jednym z ładniejszych zwyczajów staropolskich był zwyczaj godzenia wszelakich waśni podczas łamania się opłatkiem.

Starsze dzieci, o ile nie jest zimno, a są zupełnie zdrowe, można zaprowadzić na pasterkę. Na długie lata zostaje ten nastrój modlitewno nocny w duszy dziecka.

Jest to tak coś innego od zgiełkliwej wrzawy radjo-patefonowej, że chociażby dla samego porównania, dla odświeżenia serca i duszy, dla konieczności pewnej duchowej strawy — nie należy o kościele i kolendach zapominać w tym wielkim dniu dziecka.

I. Mackiewicz-Orłosiowa

Książki dla dzieci.

Jak zwykle — ciągną nas przed gwiazdką książki. Nietylko dla 15-letniej Zosi i 12-letniego Janka, nietylko dla 7-letniej Marysi z I-go oddziału. Książeczkę dostanie i 6-letni Jędrek, który chowa skrzętnie swe „ciązty“, żeby się nie „niciły“ i 4-letnie bliźnięta, z których jedno musi z książki uczynić szereg oddzielnych kartek, obcuje z niemi ciągle, chłonie rysunki, samo rysuje, rysuje..; drugie lubi—ach, jak lubi—słuchać bajek, powieści... Mamie brakuje pomysłów — musi sięgać do książek.

Z temi najmłodszemi wieczny kłopot. Cóż dla nich wybrać?

Zawsze dobrze wybierzemy, kupując czarującą językiem Konopnicką, przejrzystą w treści i stylu oraz rozmiłowaną w przyrodzie Marję Weryho...*) Pozatem (z przysłanych do przejrzenia do Redakcji książek) nadawałyby się tutaj następujące: Hanny Mortkowiczówny — „Pawełek w ogrodzie zoologicznym“, „Dzień Jędrusia“, „Dzień Krysi“. Nieduże, niedrogie, a miłe w ujęciu i łatwe (Towarzystwo Wydawnicze).

Trzy nieduże książeczki Edmunda Chodaka, ilustrowane pięknemi i przejrzystemi rysunkami Norblina, pysznie będą służyć nawet dwulatkom: „W zimie“, „Dzieci na wsi“, „Jak to bywa w szkole“. Szczególnie dobre są dwie pierwsze. Lektura dla dzieci do lat 8 — 9 (Arct).

Kto pamięta przygody Koziołka-Matołka? Koziołek ożenił się i musi myśleć o rodzinie, my zaś będziemy podziwiać: „Awantury i

*) Utwory dla dzieci tych pisarek były omawiane bliżej w Nr. 21 Mł. M.

wybryki małej małpki Fiki-Miki". Napisał Makuszyński, narysował Walentynowicz, wydał Gebethner i Wolff.

Wesołemi są również „Wesołe historje" — Ewy Szelburg (Lisowska).

Może trochę zbyt sentymentalne, ale świetne w swej prostocie są opowiadania o zwierzętach i ptakach p.t. „Nasi przyjaciele". Przekład M. Golczewskiej. Doskonała lektura dla dzieci z przedszkola (Nasza Księgarnia).

O „Burku i jego przyjacielach" mogę mniej więcej to samo powiedzieć (Nasza Księgarnia).

Humorystycznie, ale wybitnie pod hasłem zżycia się ze zwierzętami jest napisana książeczka p. t. „Doktór Dolittle i jego zwierzęta". Autor Hough Lofting. Dla dzieci od lat 6 do 100 (Towarzystwo Wydawnicze).

U nas—o zwierzętach (szczególnie o psach) świetnie pisze Jan Grabowski. Jego „powieści": „Finek" (Arct), „Reksio i Pucek", „Europa", wreszcie przepyszna „Puc", „Bursztyn" i goście" (Nasza Księgarnia), są pełne zrozumienia psychiki zwierzęcej — na wesoło; humor i temperament panują.

Również pełne ruchu „Życie i przygody małpki" Ossendowskiego (Książnica Atlas) zdobyły już sobie zrozumiałą popularność wśród

młodszych i starszych. Serdeczna to książeczka.

Śliczne „Bajowe bajeczki“ Kownackiej (Nasza Księgarnia), bardzo kolorowa „Leśna królowa“ Or-Ota (Arct) i o praktycznej idei higjeny „Zbiór komedyjek dla dzieci“ (Czerwony Krzyż) to książki jeszcze dla młodszych. Tu dodam nawiasem, że jest również „Zbiór komedyjek dla młodzieży“ — napisany pod tem samem hasłem. Oba zbiorki zawierają utwory B. Hertza, L. Krzemienieckiej, A. Kwiecińskiej i in. To wystarczy, ażeby sięgnąć po nie.

Pełne prawdziwego piękna i prostoty, owiane poezją, mające w sobie dziwny czar, są utwory Lucyny Krzemienieckiej. A więc: „Historja cała o niebieskich migdałach“ (Nasza Księgarnia), „O Helence, co na tarki chodziła“, „Był sobie jeden dom“, „Tajemnicze odwiedziny“ (Książnica Atlas). Ciekawe ilustracje Sopoćki. Książki niegrube i niedrogie.

Do książek, wyróżniających się swem „ukrytem“ pięknem, należą jeszcze: „Marysina służba“ — Ewy Szelburg, „Wigilja Wojtusina“ — Homolasca (Nasza Księgarnia), „O księciu Gotfrydzie, rycerzu gwiazdy wigilijnej“—H. Górskiej (Książnica Atlas) oraz napisane na ludową nutę „Wesele Małgorzatki“— J. Porazińskiej (Arct).

Powoli przesuwamy się w granice książek dla nieco starszych.

Drobniutkie opowiadania Dromlewiczowej są życiowe, mogą się podobać dzieciom z I-go oddziału. Duży druk. Groszowe. (Skarbnica Milusińskich. Księgarnia Popularna).

Amatorzy spokojnych, ładnych, pełnych nauki powiastek — sięgną po „Cud Bajeczki“ Chrząszczewskiej (Lisowska). „30 kolegów z całej Polski“ — H Mortkowiczówny postara się zaznajomić w miły sposób dzieciarnię z naszym krajem.

Trochę rozwlekłe „Przygody Magdusi“ Hertza mogą się podobać 6—7 letnim dziewczynkom. Bardziej zwarta i mocna powieść „Henryś“ — trochę starszym dzieciom (Towarzystwo Wydawnicze).

Starsze z przyjemnością przeczytają potoczyste opowiadania Marji Buyno — Arctowej (młodsze zaś posłuchają ich): „Czar — Baba“ i „Kapryśna Wiosenka“ (Arct). Tę samą cechę ma „Rzemieślniczek Wędrowniczek“ Zarembiny (Nasza Księgarnia). Potoczyście pisze i Or-Ot. A choćby jego „Baśnie polskie“ (Księgarnia Popularna)—Czyż nie ładne i nie zajmujące? Nawet „Abecadło wolnych dzieci“ (zapomniane) ma w sobie nerw i będzie się podobało wojowniczym chłopcom do lat 12. Bardzo szlachetne rysunki B. Nowakowskiego (Szylling). Podoba się również chłopcom opowieść o koniu: „Granat“ Z. Arcta (Arct). Z książek dla nieco starszej dziatwy Arct wydał serję zajmujących czytanek (po 50 gr), z których „Chłopiec z puszczy“—Gerson-Dąbrowskiej, „Lu“—Juszkiewicza, „Do starego kraju“ — Kossutkówny, „Zwycięstwo Meissnera“, „Wróbel ulicy“—Popławskiego, „Muzykanci“ — M. Buyno-Arctowej zasługują na uwagę. Należy przejrzeć wszystkie, żeby móc sobie wybrać.

Gebethner wydaje serję: „Polska i świat współczesny". Śliczne są to książeczki, ale dla młodzieży w wieku lat 14 a nawet wyżej. Jedną z nich dałabym młodszym: „Skarby ziemi" — Mortkowiczówny.

Również tylko dla młodzieży do lat 12 są prześliczne czytanki Thompsona (Zajmujące czytanki przyrodnicze. Tłomaczyła M. Arct-Golczewska) i również tylko jedna z nich nadaje się dla młodszych, a mianowicie: „Matka cyranka."

W tym roku ukazała się książeczka M. Juszkiewiczowej „Fombo, małpka i ja". Rzecz nie bez wartości. Tłem — Daleki Wschód (Nasza Księgarnia), Z nowych książek dla starszej dziatwy będą: M. Iljin — „Słońce na stole" i „Która godzina?" —historje lampy i zegara, popularnie i zajmująco opowiedziane. Pasini — „Co mi opowiedział człowiek z porcelany", opowieść o zmaganiach się z życiem (Księgarnia Popularna).

Mamy dwie bardzo utalentowane pisarki — jeśli chodzi o książki dla młodzieży: Bobińską i Żurakowską. Np. „O szczęśliwym chłopcu" i „Tajemnica Romka" — oczaruje każdego (to Bobińskiej). Niestety Żurakowska nie żyje, ale unieśmiertelniła się w swych powieściach, że wymienię choćby „Fetysza" (Towarzystwo Wydawnicze).

Przed godziną otrzymałam jeszcze 2 książki do przejrzenia. Obie piękne Są to: „Księżniczka", — autorki „Małego Lorda", H. Burnet i „Mój kary" — Anny Sewell. Obie przełożone z angielskiego. Obie dla młodzieży wyżej lat 12 (Szylling).

Janina Stawe.

Kuchnia dziecięca.

Kolacje wigilijne dla dzieci powyżej lat 4-ch.

1.

Zupa śliwkowa z pierniczkiem krajanym.

Ziemniaczki z masłem podlane sosem z ryby duszonej.

Kluski z makiem.

Mandarynka, orzechy włoskie.

2.

Zupa rybna z kluseczkami.

Sandacz gotowany (dokładnie wyjąć ości).

Kompot ze śliwek.

Pierniczek i figa.

3.

Zupa grzybowa z uszkami.
Kapusta z masłem.
Kompot z gruszek suszonych.
Strucla z makiem, orzechy laskowe.

4.

Zupa jarzynowa na smaku rybnym.
Kotlet z ryby z kartofelkami.
Kompot mieszany.
Bakalje.

5.

Barszczyk czysty z pierożkiem.
Kluseczki z sosem grzybowym.
Legumina z maku.
Jabłko i orzechy.

6.

Zupa powidłowa z grzanką.
Zrazy z dorsza z kartoflami.
Kluseczki z makiem.
Mandarynka i figi.

7.

Zupa rybna z naleśnikiem.
Budyń z kapusty i ryby.
Kompot ze śliwek.
Strucla z makiem, orzechy.

8.

Zupa pieczarkowa z kaszą krajaną.
Sandacz smażony, opiekanka z kartofli.
Kompot z jabłek.
Piernik i orzechy.

9.

Barszcz z kaszą gryczaną.
Gołąbek z czerwonej kapusty, nadziewany rybą lub grzybkami.

Kompot z gruszek.
Bakalje i pierniczek.

10.

Zupa kartoflana ze śmietaną.
Kotlet z ryby z kapustą.
Kluseczki z makiem.
Mandarynka orzechy.

UWAGA:

1. Wielkość każdej kolacji wigilijnej. nie powinna przekraczać zwykłego obiadu.
2. Rybę można zamienić śledziem, nie wyłączając przytem śledzia marynowanego, byleby niezbyt ostrego.

Lucyna.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani Henryce Wawrzeńskiej. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

2. Pani Annie Machałowej. W sprawie odżywiania dziecka w drugim roku życia odsyłamy Panią do numeru 2 naszego pisma z roku 1935 Zbyt wielka rozmaitość potraw nie jest wskazana. Urozmaicanie dotyczy zup, których kilka można dawać na zmianę oraz kasz, z których może pani używać manny, krakowskiej, tapioki oraz jęczmiennej i owsianej (tych dwuch przetartych) Opis wykwitów skórnych na buzi dziecka jest niedokładny, nic przeto o nich nie możemy powiedzieć. Włosy dziecku można ostrzyc, napewno z dobrym skutkiem.

3. Pani H. Półtorzyckiej. Szkielet odżywiania dziecka w drugim roku jest opracowany w 2 numerze M. M. z roku 1935. Zupy mogą być nawet na rosole, ale nie stale. Żółtka chłopak nie powinien jeszcze dostawać. Zupę można b. lekko solić. Chleb można będzie mu dawać gdy będzie miał zęby przedtrzonowe. Surowego mleka dawać mu nie wolno. Na dworze chłopak powinien być 3—4 godziny. Kąpać go należy codziennie Tranu może dostawać 1—1$^1/_2$ łyż. od herb. dziennie, gdyby nie chciał można mu dać ze dwie łyż, od herb. dziennie Jemaltu Wandera. Podawanie skórek chleba dziecku dla rozwoju jego uzębienia jest niewłaściwe.

4. Pani M. Motylkowskiej. Spacery z dzieckiem może Pani rozpocząć, gdy dziecko skończy miesiąc, inaczej mówiąc, gdy będzie ważyło koło 4 kilo. Dla pierwszego spaceru należy wybrać jakiś ciepły i pogodny dzień. Pierwszy spacer nie powinien trwać dłużej niż 15 minut.

5. Pani A. Weberowej. Pieluszki należy za każdym razem gotować. Można je używać tylko wtedy, gdy są zupełnie suche Ponieważ dziecko Pani liczy zaledwie parę tygodni, należy je przed każdem użyciem ograć.

6. *Pani H. Zboińskiej.* Zastosowany przylepiec może pozostawać na brzuszku dziecka przez 2—3 tygodnie. Po tym czasie należy go zdjąć, dać skórze przez parę dni odpocząć i potem ponownie założyć.

7. *Pani M. Smolikowej.* Ciemiączko dziecka powinno być zarośnięte, w końcu 5-go kwartału. Nie ma to jednak większego znaczenia dla dziecka, gdy ma to miejsce trochę później.

8. *Pani R. Baranowskiej.* Djeta karmiącej powinna być zwykła, odpowiadająca jej przyzwyczajeniom. Nie należy jej zmuszać do przyjmowania pokarmów, które jej nie smakują. Z zalecanych preparatów najbardziej pożyteczną i wskazaną wydaje się nam Ovomaltyna Wandera. Jest ona smaczna, pożywna i zawiera dużo witaminów.

9. *Pani N. Remiszowej.* Narazie wystarczy małej łóżeczko wiklinowe. Pod koniec pierwszego roku życia można jej kupić żelazne lakierowane, oczywiście odrazu większe, aby wystarczyło na kilka lat. Dziecko miesięczne nie wymaga żadnych zabawek.

10. *Pani Reginie Sztofowej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

11. *Pani M. Ziętkowej.* Dziecko może dostawać do chwili poprawienia stolców maślankę 2 razy dziennie, 4 pozostałe posiłki stanowiłyby pokarm, jak to zresztą przepisał lekarz domowy. Do maślanki zamiast cukru buraczanego lepiej dodać w tej samej ilości Nutromalt Wandera. Przeciwbiegunkowe działanie maślanki będzie wówczas silniejsze. Poszczególna porcja niemowlęcia w 4 miesiącu życia przy 6 posiłkach na dobę powinna wynosić koło 140—150 gr. Z sokami może się Pani jeszcze wstrzymać. Szczepienie ospy można śmiało odłożyć do wiosny. O odstawieniu od piersi dziecka niema co teraz myśleć. Przecież Krysia swój dobry rozwój zawdzięcza głównie temu, że dostaje pierś.

12. *Panu Eugenjuszowi Zieleniewskiemu.* Polecamy Panu „Higjenę macierzyństwa" Dr. J. Śmiarowskiej W książeczce tej znajdzie Pan odpowiedzi na interesujące Go pytania z zakresu higjeny ciąży.

13. *Pani M. Rutkowskiej.* Zgadła Pani. Zaparcie dziecka najprawdopodobniej stoi w związku z podaniem mu pełnego mleka. Jarzyny przetartej można małej dawać 6 — 8 łyż. od herb. Do jarzyn można w ostateczności dodać 1 łyż. od herbaty powideł śliwkowych. Na jarzyny strączkowe jeszcze zawczas. Sok z konfitur jest dziecku w tym wieku niepotrzebny, tak samo biszkopty. Gdy dziecko skończy 8 miesięcy wprowadzi Pani jeszcze jeden posiłek mleczny — zamiast karmienia piersią. Ostateczne odłączenie dziecka powinno mieć miejsce w 11-ym miesiącu życia. Ospę można małej zaszczepić w styczniu. Namaszczanie dziecka oliwą po kąpieli jest zbędne.